



Triky domácí kuchyně

Aby jídlo bylo dokonalé, někdy stačí maličkost; třeba drobná změna v postupu. Prostě figl, jaké mívají v kapse špičkoví šéfkuchaři, ale i zkušené domácí kuchařky. Nápadů a rad, jak si pohrát s oblíbenými pokrmy, přináší gastronomická novinářka

PETRA POSPĚCHOVÁ

Jak na... sušená rajčata

Naložená v oleji nebo prostě jenom usušená: dehydrovaná rajčata jsou **nosičem koncentrované a lahodné chuti léta**. Připravit je můžete v sušičce, pod slunečními paprsky, ale také v troubě jakéhokoliv typu. Je to skvělý způsob, jak uchovat přebytek ze zahrádek.

Sušení je nejelegantnějším způsobem, jak zachovat i na zimní měsíce intenzivní sladkokyselou chuť rajčat. V nechlazenější části roku, kdy zahrada dává nejvyšší zelí, mrkev a kapustu, jsou ingrediencí, která nejen rozsvítí těstovinová jídla, ale poslouží také na ozdobení pizzy, dochucení pomazánek, ovonění omelety nebo rizota i coby součást základu pod maso.

Do sklenice i batohu

Část sušených rajčat můžete naložit do oleje, část uskladnit jen tak: já ta druhá třeba vezím na vandry a dochucuji jimi některá outdoorová jídla. Postup sušení se neliší, ať už se naloží do oleje, nebo ne. Cesta dehydratace zeleniny, kterou zvolíte, bude ovlivňovat primárně možnostmi

vaší domácnosti a pak také počasi.

Kolečka pro slunce

Nejklasičtější variantou je sušení na slunci. Jeho hlavní výhodou proti ostatním metodám je, že se rajčata nemají šanci připálit. Potřebujete nicméně vhodný prostor a také několik slunečných a horkých dní v kuse. Pokud není ani jedno problémem, stačí už jen pár detailů, které je třeba pohlídat.

Ve středoevropských podmínkách nejsou ani v nejpárnějších dnech teploty úplně tropické, a tak je ideální rajčata nakrájet na plátky, nikoliv sušit celé poloviny, jak se to děláva ve středo-mořských zemích. Dvoucentimetrová kolečka rajčat by i české sluníčko mělo zvládnout bez potíží. Zvlášť když je nebudete



Sušením rajčata získají výraznější chuť, příprava se sice počítá na hodiny, avšak práce budete mít jen minimálně FOTO MAFRA - TOMÁŠ KRIST, SHUTTERSTOCK

sušit na plechu, ale na děrovaném plastovém pásu, jaký se používá třeba na sítě do oken. Pokud jej navíc lehce pomazáte olejem, půjdou usušená rajčata dobře sloupnout. Když bude skutečně horko, máte rajčata za tři dny usušená. Pokud vás čas tlačí, zkuste tenčí plátky.

Hlavně pomalu

Logickou alternativou k sušení na slunci je některý z modelů domácích sušiček, na trhu je celkem široká nabídka. Jedná se nicméně o přístroj poměrně rozměrný a to je i jeho hlavní nevýhodou: je to další vynález, který vám bude mimo sušící sezónu překážet v kuchyni či špiži. Proces dehydratace sušička nicméně zkrátí na nějakých osm až deset hodin – podle zvolené teploty a síly nakrájených koleček.

Nepřízeň počasí a absence sušičky jsou důvody, které lekteřkou obětí rajčatové úrody přivedou k metodě nejméně spolehlivé, ovšem nezávislé na venkovním slunci a také na speciálním vybavení. Klasickou troubou oplývá většina kuchyní a většina z trub už nemá ani jankovitost starých plynovek, které se nedaly přemluvit na nižší výkon než sto

padesát stupňů. Nízká teplota je u rajčat totiž víc než podstatná. Když zkusíte proces popohnat tou vyšší, vodnatá rajčata pustí šťávu, ta začne na pečícím papíře či plechu karamelizovat, posléze černat, k tomu se přichytí i rajčata a vás v lepším případě čeká přeskládávání celé várky na čerstvý plát papíru. V tom horším poputují rajčata namísto do sklenice do odpadkového koše nebo na kompost.

V olejové lázni

Do sušení v troubě se pusíte jenom v případě, že máte vyzkoušené její mezní spodní teploty a víte, že nebudete musíte dvířka nechat pootevřená pomocí zarážených vařeček. Dřív se tenhle trik používal, ale u modernějších modelů, které mají čidlo, by deset dvanáct hodin takového sušení bylo sisyfovským bojem s technikou, který se neúměrně prodraží.

Pokud všechny zmíněné nástrahy překonáte, máte víceméně vyhráno. Jen pro případy, kdy usušená rajčata budete chtít naložit do oleje, nezapomeňte hlídat jeho horní hladinu. Pokud by nad ní dehydrovaná rajčata vyčnívala, o dost snadněji chytí plíseň.

SUŠENÁ RAJČATA

Ingredience

- 2 kg cherry rajčat
- olivový olej
- 3 snítky čerstvého tymiánu
- 3 stroužky česneku

Rozpis na dvě sklenky

Na plechy rozložíme pečící papír. Cherry rajčata krájíme na poloviny a klademe je na plechy rozkrojenou částí vzhůru. Troubu dáme na minimální teplotu, ideál je kolem sedmdesáti stupňů, horkovzdušnou raději na méně, je-li to možné. Plechy vložíme dovnitř nad sebe a necháme rajčata sušit. Průběžně proces kontrolujeme, dokud nejsou úplně tvrdá. Po dvou hodinách vždy prošťídáme pozici plechů, pečeli trouba nerovnoměrně. U horkovzdušné není třeba řešit. Než jsou rajčata hotová, oloupeme česnek a nakrájíme jej na plátky. Dokonale usušená rajčata vyjmeme z trouby, necháme zchladnout a pak je plníme do skleniček, prokládáme česnekem a tymiánem a nakonec přelijeme olejem. Skladujeme v chladnu.



Dokončení ze strany 31

Potíž je i v tom, že jsme klasické kvasové chleby vyměnili za bílé pečivo. Proces mléčného kvašení lepek rozkládá, čímž se moučné výrobky stávají stravitelnějšími.

Problém nutno hledat i v dnešních obilovinách, které se od svých předchůdců v mnoha ohledech liší. V posledních padesáti letech prošla (nejen) pšenice v rukou zemědělských inženýrů a biologů dramatickou proměnou. Pšeničné odrůdy byly modifikovány s cílem zvýšit výnosy z hektaru zemědělské půdy a zlepšit jejich vlastnosti pro pečení. Průměrný výnos je dnes v hospodářsky vyspělých zemích až desetkrát vyšší než před stoletím. Tím se změnil jejich vlastnosti a zvýšil se i obsah lepku nad jeho přirozenou hodnotu. „Bílé pečivo není celozrnné a z dietologického hlediska není jeho konzumace žádoucí. Protože ho velká část populace konzumuje denně a jako jeden z hlavních zdrojů sacharidů, zvýšilo se množství lepku z 15 na 30 gramů – a to v koncentrované formě. Na rozdíl od celozrnného chleba není lepek v bílém pečivu ničím „nafeděným“ a dostane se do kontaktu se střevní sliznicí, což může u lidí s genetickou dispozicí

vést ke vzniku celiakie,“ uvádí Pavel Kohout, primář interního oddělení Thomayerovy nemocnice.

Vliv genetických dispozic na vznik celiakie je výrazný, a proto její výskyt není výjimkou u příbuzných prvního stupně, tedy rodičů, sourozenců a dětí. Podstatou onemocnění je porucha imunity sliznice tenkého střeva, která vede k nepřiměřené reakci na lepek v potravě. Bílkovinný komplex, který se vyskytuje ve většině rostlin z rodu trávovitých jako například pšenice, ječmen, žito a oves, vyvolává zánět sliznice tenkého střeva, a tím nastává rozsáhlá zkáza epitelových buněk střeva. Výsledkem této reakce je poškození střevní sliznice a následná porucha vstřebávání živin do těla. První krok diagnostiky je založen na sérologickém vyšetření z krevního odběru, diagnóza se pak jednoznačně potvrdí při endoskopickém vyšetření odběrem ze sliznice dvanácterníku.

Dieta s následky

Primář Kohout ale upozorňuje, že pro zdravého člověka, zejména pro děti, může mít bezlepková dieta negativní následky. „Bezlepková strava je méně pestrá a dodržovat ji bez indikace je zbytečné. Kdo se vyhýbá celozrnným výrob-

Komu vadí lepek

kům, přijde o důležité živiny, jako jsou vláknina nebo vitaminy skupiny B,“ vysvětluje Kohout. Vitaminy skupiny B chrání před chorobami srdce a cév a vláknina jako důležitá látka pro ovlivňování střevní mikrobioty hraje důležitou roli v procesu trávení, reguluje střevní pohody a zpomaluje vstřebávání cukrů do krve. Kdo omezí širokou škálu potravin, automaticky ome-

zí i mnohotvárnost své střevní flóry, což je zase rizikovým faktorem pro vznik nemoci. Celiakie není sledovaná diagnóza, a proto se dá počet pacientů pouze odhadovat. Podle odborníků jí v současné době trpí kolem jednoho procenta českého obyvatelstva, tedy zhruba 100 000 lidí. Z nich je však diagnostikováno jen 15 až 20 procent nemocných.



Bezlepková mouka z cizrny, hrachu, čočky či kukuřice FOTO SHUTTERSTOCK

Tato čísla platí i pro výskyt choroby ve Spojených státech a po celé Evropě s výjimkou některých zemí. Například v Německu celiakii trpí pouhých 0,2 procenta obyvatel, zato ve Finsku jejich podíl činí více než dvě procenta. Počet celiaků ale v posledních letech výrazně narůstá, což budí dojem, že se jedná o civilizační chorobu, která je na strmém vzestupu.

I to je trochu jinak. „V roce 2011 zahájil resort zdravotnictví zavedení cílený screening celiakie u pacientů, kteří mají takzvané asociované choroby, tedy choroby, které se s celiakií mohou sdružovat. K těm patří například cukrovka I. typu a choroby štítné žlázy. Dále vyšetřujeme příbuzné již diagnostikovaných pacientů, kteří často nemají žádné příznaky ani obtíže. Existují pak další choroby nebo příznaky, při jejichž nalezení provádíme vyšetření k vyloučení celiakie, jako jsou například anémie nejasného původu, předčasná osteoporóza nebo jinak nevysvětlitelná neplodnost. Je to jeden z důvodů, proč stoupl počet pacientů

s diagnostikovanou celiakií,“ vysvětluje lékař Pavel Kohout.

Mimořádně, celiakie není moderní onemocnění. Její symptomy popsal řecký lékař Aretaios už v antice. Ve čtyřicátých letech minulého století zjistil holandský pediatr Willem-Karel Dicke, že potíže, které pozoroval u svých mladých pacientů, byly způsobovány pšeničnou moukou. Doporučil jim bezlepkovou dietu – která až dodnes představuje jedinou úspěšnou léčbu nemoci.

Drahý život

„Dodržovat bezlepkovou dietu není snadné, a tak je potřeba vědět, které výrobky jsou vhodné a kterým se vyhybat, ale tak, aby si lidé nekomplikovali život,“ říká Dlabalová. Bezlepková dieta je i finanční výzva. „Je odhadováno, že je dražší o 3000 Kč měsíčně na osobu proti běžné stravě. Není výjimkou, že se v rodině sejde více celiaků, a pak už je to problém, protože zdravotní pojišťovny poskytují příspěvek jen dětem a nezaopatřeným studentům,“ říká Dlabalová. Apelováním na státní orgány zatím pozitivních výsledků nedosáhla oproti třeba Slovensku, kde pojišťovny přispívají na bezlepkové výrobky v lékárnách.